



**ΡΑΔΙΟ ΓΕΦΥΡΑ**  
152.325 MHz

**Ο ραδιοφωνικός σταθμός "ΡΑΔΙΟ - ΓΕΦΥΡΑ" σας κρατά συντροφιά 24 ώρες το εικοσιτετράωρο, με πολύ καλά προγράμματα, τόσο τοπικής παραγωγής, όσο και επαγγελματικά προγράμματα από την πατρίδα, καθώς επίσης και αξιόλογες συνδέσεις με ραδιοφωνικούς σταθμούς της πατρίδας.**

**Οι καλύτερες εκπομπές μεταδίδονται τις βραδινές και νυχτερινές ώρες, εμείς τις ξεχωρίζουμε, τις μαγνητοφωνούμε, τις προγραμματίζουμε και τις ακούτε την επόμενη μέρα.**

**Τώρα που πλησιάζουν οι γιορτές το καλύτερο δώρο για τους δικούς σας ανθρώπους είναι ένα ειδικό ραδιόφωνο για να ακούνε το σταθμό μας και άλλους 6 ελληνικούς ραδιοφωνικούς σταθμούς εδώ στο Σύνδνεϊ.**

**Δώστε τη χαρά στον παππού και στη γιαγιά με το ραδιόφωνό μας, να έχουν συνεχή επαφή με την Ελλάδα. Ειδικός εκπρόσωπος του σταθμού μας μπορεί να σας το φέρει και στο σπίτι σας!**

**Επικοινωνήστε μαζί μας, όλες τις ώρες: 0 4 1 6 0 6 6 1 3 8**

**Το πρόγραμμα του σταθμού ακούγεται σ' όλο τον κόσμο μέσω του Διαδικτύου στη διεύθυνση: [www.platpub.com/](http://www.platpub.com/) Επιλεγμένες εκπομπές μπορείτε να ακούτε επίσης οπότε θέλετε μέσω της ηλεκτρονικής διεύθυνσης: [www.platpub.com/radio](http://www.platpub.com/radio)**

**Για περισσότερες πληροφορίες: Tel.: Studio: 97858566, 82059659 (μόνο βραδινές ώρες). Home: 97073408, Fax: 97093919. Mobile: 0416066138 (όλες τις ώρες).**

## Το πρόγραμμα Never too Old για ηλικιωμένους Αυστραλούς

**Τ**ο ΝΤΟ είναι ένα πρόγραμμα πρόληψης/έγκαιρης παρέμβασης για ηλικιωμένους Αυστραλούς ποικιλόμορφης πολιτισμικής και γλωσσολογικής προέλευσης, που χρηματοδοτείται από το ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας και Γήρανσης (DOHA). Ο στόχος του ΝΤΟ είναι η πρόληψη χρόνιων παθήσεων όπως της παχυσαρκίας, του διαβήτη, της υψηλής πίεσης αίματος, η προώθηση της υγείας και της ευημερίας και η βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Το πρόγραμμα ΝΤΟ υιοθετεί 3 απλά και μεστιά μηνύματα για να επιτύχει το στόχο του: Λιγότερο αλάτι, λιγότερη ζάχαρη, περισσότερη κίνηση.

### Λιγότερο Αλάτι

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν λιγότερο αλάτι στην καθημερινή τους μαγειρική μέσω μιας διαδικασίας εκπαίδευσης του ουρανίσκου τους για 3 εβδομάδες κατά τη διάρκεια των οποίων δεν θα πρέπει να προσθέτουν μια «πρέζα» αλάτι στο φαγητό τους, επειδή θα μπορούσαν έτσι να καταναλώνουν περισσότερο αλάτι από όσο χρειάζονται. Αντ' αυτού ενθαρρύνονται να μετρούν την ποσότητα αλατιού που χρησιμοποιούν. Κατά τη διάρκεια της δοκιμαστικής περιόδου των 3 εβδομάδων, οι συμμετέχοντες δεν θα πρέπει να αγοράζουν έτοιμα φαγητά ή να πηγαίνουν σε εστιατόρια.

**1η Εβδομάδα** - Προσθέτετε μόνο τη μισή από τη συνηθισμένη ποσότητα που προσθέτετε σε ένα πιάτο.

**Υποκατάστατα:** Όταν μαγειρεύουν ασιατικά φαγητά, οι συμμετέχοντες χρειάζεται να γνωρίζουν ότι η σάλτσα σόγιας (soy sauce) ήδη περιέχει υψηλή ποσότητα αλατιού (high salt content - HSC). Άλλα προσθετικά γεύσης με HSC είναι οι κύβοι ζωμού κότας, το αλάτι για κρέας, καρυκεύματα με πιπέρι, αλάτι με γεύση κότας κ.τ.λ.

**2η Εβδομάδα** - Προσθέτετε μόνο το ένα τρίτο της ποσότητας που προσθέτετε συνήθως σε ένα πιάτο.

Χρησιμοποιείτε φυσικά ενισχυτικά γεύσης όπως αρωματικά χόρτα και μυρωδικά, σκόρδο, πιπερόριζα, καυτερή πιπεριά (τσίλι), μπαχαρικά.

**3η Εβδομάδα** - Προσθέτετε μόνο το ένα τέταρτο της ποσότητας αλατιού που προσθέτετε συνήθως σε ένα πιάτο. Μέχρι το τέλος της 3ης εβδομάδας, ο ουρανίσκος θα έχει ξεσυνθίσει το αλάτι και θα μπορείτε να γευτείτε λιγότερο δυνατές γεύσεις στο πιάτο.

### Λιγότερη Ζάχαρη

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να σταματήσουν να χρησιμοποιούν ζάχαρη στο τσάι και τον καφέ τους.

Κατά τη διάρκεια της περιόδου των 3 εβδομάδων εκπαίδευσης του ουρανίσκου, οι συμμετέχοντες δεν θα πρέπει να τρώνε γλυκά και σοκολάτες.

**1η Εβδομάδα** - Προσθέτετε μόνο τη μισή από τη συνηθισμένη ποσότητα ζάχαρης στον καφέ/τσάι σας.

**2η Εβδομάδα** - Προσθέτετε μόνο το ένα τρίτο της ποσότητας ζάχαρης στον καφέ/τσάι σας.

**3η Εβδομάδα** - Προσθέτετε μόνο το ένα τέταρτο της ποσότητας ζάχαρης στον καφέ/τσάι σας.

### Περισσότερη κίνηση

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να ενσωματώνουν την κίνηση και τη δραστηριότητα κάθε ημέρα με όσο το δυνατόν περισσότερους τρόπους - να περπατούν αντί να χρησιμοποιούν το αυτοκίνητο για σύντομες διαδρομές, να κάνουν κάμποση κηπουρική, να ανεβαίνουν τις σκάλες αντί να χρησιμοποιούν κυλιόμενες σκάλες, να σταματούν κάνα-δυο στάσεις πριν από την πόρτα του σπιτιού τους εάν παίρνουν το λεωφορείο.

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να ακολουθούν ένα πρόγραμμα βαδίσματος περπατώντας τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε ημέρα (μπορεί να χωρίζεται σε περιόδους 10 ή 15 λεπτών). Για τους πιο ενθουσιώδεις, θα διατίθεται ποδόμετρο από το πρόγραμμα που θα μπορούν να το δανειζονται οι συμμετέχοντες για 3 εβδομάδες ώστε να μετρούν πόσα βήματα περπατούν.

Για να επιτύχουν το καλύτερο δυνατό επίπεδο σωματικής ικανότητας, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να περπατούν 10.000 βήματα την ημέρα.



**CRETAN FOLKLORIC COMPANY**  
**ΟΜΙΛΟΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ**

77A WILLIAM ST. BANKSTOWN N.S.W. 2200 AUSTRALIA  
(02) 97073408, (02) 97093919, 0410517973, 0416066138  
[Http://www.platpub.com](http://www.platpub.com) E-mail: [cfc@platpub.com](mailto:cfc@platpub.com)  
Instructor: Michael Pafinagos

**Άνοιξε πόρτα τ' εκκλησιάς, πόρτα του παραδείσου, να κατεβούν οι άγγελοι το γάμο να ευλογήσουν.**

Υπάρχουν στη ζωή των ανθρώπων ορισμένοι σταθμοί που σηματοδοτούν την πορεία τους σ' αυτή τη γη. Ένας απ' αυτούς είναι ο γάμος, η μέρα εκείνη, που δύο νέοι άνθρωποι ενώνουν τις τύχες τους κι αποφασίζουν να ζήσουν μαζί, ν' αγωνιστούν και να δημιουργήσουν. Την μέρα αυτή γιορτάζουν τα νιάτα, γιορτάζει η αγάπη, γιορτάζει η ζωή. Είναι μία μέρα σπουδαία. Γι' αυτό και η λαϊκή ψυχή δεν την αφήνει να περάσει απαρατήρητη. Την έχει συνδέσει με πολλές εκδηλώσεις και συνήθειες, με χαρές και πανηγύρια που την κάνουν χαρούμενη και περιλαμπρή.

Όπου κι αν τελούμε τον γάμο σήμερα, πρέπει να εξακολουθούμε να τηρούμε τα ήθη και τα έθιμα, που μας έρχονται από το μακρινό παρελθόν και μας συνδέουν άμεσα με την πολιτιστική μας κληρονομιά, γιατί επιβεβαιώνουν την εθνική μας ταυτότητα και προστατεύουν το μεγαλείο της Ελληνικής μας ψυχής.



Τα μουσικά σχήματα του Ομίλου Κρητικής Παράδοσης έχουν την δυνατότητα να συνοδεύουν μουσικά το παιδί σας, στην πιο χαρούμενη στιγμή της ζωής του, με τα τραγούδια και τις μαντινάδες του γάμου, στο στόλισμα του παστού με τα λεγόμενα παστικά της νύφης, στο στόλισμα του γαμπρού και της νύφης την ημέρα του γάμου, στην ακολουθία της πατούλιας (γαμήλιας πομπής) προς τον Ιερό Ναό για την στέψη, στο προαύλιο της εκκλησίας με τον λεγόμενο «χορό της νύφης», στην αίθουσα δεξιώσεων και στον αντίγαμο.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον **Μιχάλη Πλατύρραχο** στα τηλέφωνα : 0410 517 973, 97073408  
**Νύφη μου το βασιλικό που φέρον στην αυλή σου, να το ποτίξεις ζάχαρη σε όλη τη ζωή σου.**

**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΗΔΕΙΩΝ**

**“Το φως της πίστewς”**

**783 New Canterbury Rd.**  
**Hurlstone Park,**  
απέναντι από την εκκλησία του Αγίου Στεφάνου

**Τηλ. 1800 053 134**  
(24 ώρες χωρίς χρέωση για την περιοχή του Σύνδνεϊ)



10792 **Αναλαμβάνουμε κηδείες με σεβασμό στα ελληνικά ήθη και έθιμα. Μεταφορά σορού από όλη την Αυστραλία προς Ελλάδα και παγκοσμίως**

**Προσωπική εξυπηρέτηση από τον ΚΩΣΤΑ & την ΜΑΡΙΑ ΓΚΑΤΖΙΑ**